

INFLUÊNCIAS DA CEFALEIA NO COTIDIANO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Gabriel Sena Reis Oliveira¹

Paula de Aquino Souza²

Roberta Ferrari Marback³

Resumo

A cefaleia é apontada como um transtorno que afeta a maioria da população mundial, incluindo estudantes universitários. O objetivo do artigo foi, a partir de uma revisão narrativa da literatura, investigar a problemática referente às influências da cefaleia no cotidiano de estudantes universitários. Foram selecionados nove estudos que preenchiam os critérios da seleção, sendo o mais antigo publicado em 1999 e o mais recente, em 2015. Observou-se que há uma alta prevalência na referida população, acompanhada de impactos na produtividade escolar e aprendizado, com impedimento na realização de tarefas devido à dor, prejuízo no humor, sono, concentração, na realização de atividades habituais e práticas, bem como nas relações interpessoais.

Palavras-chave: Cefaleia primária; Estudantes universitários; Influências.

Abstract

Headache is identified as a disorder that affects the majority of the world population, including college students. The aim of the article was, from a narrative review of the literature, to investigate the problems related to the influences of headache in the daily lives of college students. Nine studies were selected that met the criteria of selection, being the oldest published in 1999 and the latest in 2015. It was observed that there is a high prevalence in the population, accompanied by impacts on productivity and school learning, with impediment in performing tasks due to pain, impaired mood, sleep, concentration, in carrying out daily activities and practices as in interpersonal relationships.

Keywords: Primary headache; College students; Influences.

1 INTRODUÇÃO

Popularmente conhecida como “dor de cabeça”, a cefaleia para Monteiro (2006) é uma afecção que incide em desconforto ou dor localizada na região cefálica. Dividida em duas classes, a cefaleia pode ser primária ou secundária. Segundo Speciali (1997), a cefaleia secundária acontece em consequência de outro estado patológico e, por isso, possui sua causa identificada. A cefaleia primária, no entanto, tem sua causa desconhecida, ou seja, não pode ser explicada através de exames clínicos ou laboratoriais. Esta é apontada pelo Ministério da Saúde (2012) como a classe mais prevalente, sendo os tipos mais frequentes migrânea (enxaqueca) e cefaleia tipo tensional.

A cefaleia é apontada como um transtorno que afeta a maioria da população mundial (FLORES; COSTA JUNIOR, 2004). A estimativa é que cerca de 84% das mulheres e 70%

¹ Aluno do quinto semestre do curso de Psicologia da Universidade Salvador (UNIFACS).
gabrielsen95@hotmail.com

² Aluna do quinto semestre do curso de Psicologia da Universidade Salvador (UNIFACS).
paula.aquinopsi@gmail.com

³ Psicóloga. Doutora. Especialista em Psicologia Hospitalar. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.
roberta.marback@pro.unifacs.br

dos homens já apresentaram ou apresentam cefaleia (ULRICH et al., 1996). Configurando um grave problema de saúde pública, trata-se de uma das mais frequentes motivações de procura ao serviço médico (MASCELLA et al., 2014), representando o terceiro lugar (10,3%) em diagnósticos mais comuns em ambulatórios de neurologia (GOMES et al., 2006).

Incluídos nessa população estão os estudantes universitários, cujas atividades acadêmicas desenvolvidas exigem significativo empenho, incluindo esforço físico, mental e financeiro. A cefaleia é um transtorno que apresenta características incapacitantes, capazes de influenciar direta e indiretamente no cotidiano dos indivíduos, inclusive impactando negativamente nas atividades acadêmicas. Os estudos de Bigal et al. (2000) e Coelho et al. (2005) mostram grande influência na qualidade de vida, produtividade dos estudos, qualidade da atenção, concentração e relacionamento interpessoal. Por ser disfuncional, de acordo com Flores e Costa Junior (2004), seus malefícios vão além da vida do sujeito, impactando também nos níveis social e econômico, pois há uma relação entre pessoas com cefaleia e uma tendência a evitação de atividades corriqueiras e ausência no trabalho.

Menon e Kinnera (2013), ao conduzirem um estudo com 340 alunos de uma faculdade de Medicina, no sul da Índia, apontaram que 68% dos estudantes tinham dor de cabeça, sendo que, destes, 42% preenchiam os critérios para enxaqueca, dispostos na Classificação Internacional de Cefaleias. Pontuaram, ainda, que 23% relataram ter a produtividade reduzida, enquanto 18% afirmaram ter se ausentado de atividades familiares, sociais e de lazer. O estudo mencionou, ainda, que 14% dos estudantes precisaram de atendimento de emergência devido aos episódios de dores severas.

Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP (2009), o perfil do estudante universitário brasileiro é composto por pessoas de 21 anos, em média, o que corresponde à fase de jovens adultos. Esta fase concentra uma maior demanda de pacientes com enxaqueca (SILVA; PINHEIRO, 2009), fenômeno justificado pelos específicos fatores sociais e biológicos dessa fase do ciclo de vida humano (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006; SILVA; PINHEIRO, 2009). É nesse período que se apresenta o auge do desenvolvimento físico, sexual e hormonal, além de circunstâncias ambientais mais relevantes como, por exemplo, responsabilidades adquiridas pelos jovens em virtude do amadurecimento.

Considerando todos esses aspectos da cefaleia e população de estudantes universitários, desenvolveu-se uma revisão de literatura com objetivo de investigar a influência da cefaleia no cotidiano de estudantes universitários.

2 MÉTODO

O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão narrativa da literatura que, segundo Rother (2007), trata-se de uma pesquisa bibliográfica ampla que apresenta e discute determinada temática. Para isso, utilizou-se as palavras-chave “estudantes universitários”, “cefaleia” e “dor de cabeça” em pesquisa nos sites Scielo e Google Acadêmico. Através da análise das informações presentes no título ou resumo dos estudos, foram selecionados os artigos relevantes para a presente revisão. Foram incluídos neste trabalho os estudos que tratavam sobre cefaleia a partir da população de estudantes universitários e que ocorreram no Brasil. Os artigos que não reuniam os assuntos necessários ou não foram produzidos no Brasil foram excluídos da amostra. Ao final, nove estudos preencheram os critérios necessários, sendo o mais antigo publicado em 1999 e o mais recente, em 2015. Todos foram lidos e as informações neles contidas foram avaliadas. Além disso, foram analisados livros concernentes ao tema.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante a revisão de literatura, observou-se que, assim como na população geral, o índice de cefaleia entre os estudantes universitários é elevado. Em um estudo realizado por Bigal e outros (1999), a fim de avaliar a prevalência de cefaleia em 1022 estudantes de uma Universidade de Ribeirão Preto, dos quais 61,4% eram do gênero feminino e 38,6% do gênero masculino, com idade na média de 21 anos, foi demonstrado que ao longo da vida, a prevalência de cefaleias foi de 91,6%. Assim como o estudo conduzido por Andrade et al. (2011) com 408 alunos da Faculdade de Medicina de Barbacena, no qual, constatou-se que 90,2% dos alunos declararam apresentar cefaleia.

Em outro estudo realizado com 400 estudantes de Medicina em uma universidade do Rio de Janeiro, a prevalência de cefaleia revelou ser de 98,5% nos estudantes (CATHARINO et al., 2007), assim como o de Ferri-de-Barros et al. (2011) que, ao realizarem uma pesquisa com 344 estudantes da Universidade de Taubaté, apontaram que 98,8% dos sujeitos relataram ter tido pelo menos um episódio de cefaleia durante a vida. Mais recentemente, Lopes, Fuhrer e Aguiar (2015) em um estudo com 200 alunos do curso de Medicina da Universidade Anhembi Morumbi, constataram que 99% dos entrevistados referiram ter sentido cefaleia

alguma vez na vida. Esses dados encontrados corroboram a premissa de que há um alto índice de cefaleia entre universitários.

Falavigna e outros (2010) relataram que, de 1092 estudantes da Universidade de Caxias do Sul, 74,5% tinham apresentado episódio de cefaleia nos três meses anteriores à pesquisa. Benatti et al. (2012) pontuaram resultados semelhantes ao realizarem uma pesquisa com 560 alunos de uma instituição de ensino superior em Curitiba, em que 75% dos respondentes apresentaram cefaleia. Já na pesquisa conduzida por Santos, Sandin e Sakae (2010), com 377 acadêmicos de medicina em uma universidade de Santa Catarina, concluiu-se, a partir da análise de questionários, que 69% apresentaram cefaleia. Embora esses estudos revelem dados menores que os citados anteriormente, eles ainda configuram-se como expressivos, constatando uma elevada prevalência de cefaleia nesta população.

Da mesma forma que o índice de cefaleia em estudantes foi compatível com o da população geral, o gênero feminino também se mostrou mais afetado entre os estudantes. Houve uma preponderância do sexo feminino de 62% (MENON; KINNERA, 2013). Santos, Sandin e Sakae (2010) demonstraram que o gênero feminino é mais acometido (62,4%) do que o masculino (37,6%). Catharino e outros (2007) constataram ainda que, quanto ao gênero, as mulheres foram mais acometidas (72,2%) que os homens (45,9%). Esses dados indicam uma população de risco que necessita de mais estudos com o objetivo de compreender a relação entre o gênero e a cefaleia.

Estudos inferem que a cefaleia impacta não só na qualidade de vida do indivíduo, como também nas atividades corriqueiras e no rendimento escolar (BENATTI et al., 2012; FERRI-DE-BARROS et al., 2011). Ao analisarem a qualidade de vida de estudantes que referem cefaleias, Lopes, Fuhrer e Aguiar (2015) revelaram que 68,5% dos 200 estudantes afirmaram ter algum impedimento para a realização de tarefas devido à dor. Já o trabalho realizado por Braga et al. (2012) com 203 estudantes de enfermagem da Universidade Federal de Goiás, revelou que 35,7% relataram prejuízo significativo nas atividades exigidas pelas disciplinas e capacidade de concentração, enquanto, 22,0% relataram haver prejuízo moderado no humor, no sono, na realização de atividades habituais e práticas, e nas suas relações interpessoais. Na pesquisa conduzida por Benatti et al. (2012), 36% dos universitários estudados relataram uma possível correlação entre as dores de cabeça e uma redução no rendimento do trabalho ou na faculdade, tendo em vista que, 82% afirmaram haver uma diminuição da concentração e 11% relataram uma sensação de mal-estar. Esses impactos no público de estudantes universitários são relevantes, uma vez que são

fundamentais para as atividades que estes precisam exercer. Há ainda outro dado importante, como o índice de absenteísmo, em decorrência das crises de dor, uma vez que, 34% dos participantes afirmaram já ter faltado no trabalho ou na faculdade, comportamento este que pode comprometer o desempenho acadêmico do indivíduo.

A forte relação da cefaleia com o desempenho escolar dos estudantes foi identificada através da associação da mesma com a dificuldade de aprendizagem e necessidade de realização de provas de recuperação. Quando comparado o desempenho escolar de graduandos que apresentavam cefaleia com o de estudantes que não apresentavam o problema, percebeu-se que nos estudantes com cefaleia houve um prejuízo mais significativo (CATHARINO et al., 2007). Além do indicativo de que a cefaleia influencia nos processos dos estudantes, há estudos que trazem comorbidades associadas à dor, que poderiam melhor explicar ou reforçar o motivo pelo qual a patologia impactaria nas atividades dessa população. Santos, Sandin e Sakae (2010) concluíram que houve uma relação estatisticamente significativa entre cefaleia e ansiedade, uma vez que os 33% classificados como ansiosos apresentaram uma prevalência maior de cefaleia (81%), quando comparados aos estudantes não ansiosos (63,1%). Já com o intuito de analisar a qualidade de vida de estudantes que referem sentir cefaleias, Lopes, Fuhrer e Aguiar (2015) apontaram que 74% dos estudantes relacionaram a ocorrência da cefaleia com o estresse.

Na literatura, foi possível encontrar ainda alguns dados que referem uma correlação entre a cefaleia e a atividade de estudar, tais como queixas referentes a dores de cabeça após o ingresso no curso superior (CATHARINO et al., 2007; FERRI-DE-BARROS et al., 2011), e 17,1% dos universitários participantes de uma pesquisa apontaram os estudos como um fator desencadeador das cefaleias (BRAGA et al., 2012). Faz-se importante que mais pesquisas nesse sentido sejam realizadas para identificar que variáveis estariam envolvidas nesse processo, permitindo compreender melhor esse fenômeno e, conseqüentemente, possibilitando a elaboração de intervenções, de modo a amenizar os impactos das dores no desempenho dos estudantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise da literatura, pode-se concluir que a prevalência de cefaleia na população de estudantes universitários é expressiva, condizente com a prevalência na população geral, bem como o maior índice em mulheres. No que se refere ao desempenho

acadêmico, percebeu-se que estudantes com cefaleia têm rendimento inferior em comparação aos que não apresentam o problema. O prejuízo na qualidade de vida, concentração, aprendizagem, relações interpessoais, humor, sono e atividades corriqueiras foram fatores que contribuíram para o menor desempenho escolar. Além disso, foi possível correlacionar a atividade de estudar com o desencadeamento ou piora dos episódios de dor. Quanto aos trabalhos desenvolvidos sobre a temática, observou-se um pequeno número de pesquisas em relação à importância que a cefaleia possui, não só na população geral, mas também em estudantes. A partir disso, salienta-se a importância dos estudos sobre cefaleia no contexto universitário, de modo a construir projetos de intervenção compatíveis com a demanda apresentada, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e impactos psicológicos e sociais decorrentes dos episódios de dor.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. F. B. et al. Prevalência e fatores associados à enxaqueca nos estudantes da Faculdade de Medicina de Barbacena. **Revista Médica de Minas Gerais**, Minas Gerais, v. 21, n. 1, p. 25-31, 2011.
- BENATTI, R. M. et al. Estudo da prevalência de cefaleia e seu impacto na qualidade de vida em universitários. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, Curitiba, v. 4, n. 21, p. 1-5, 2012.
- BIGAL, M. E. et al. Epidemiologia da migrânea e cefaléia tipo tensional entre estudantes universitários. **Migrêneas e cefaleias**, v. 2, n. 1, p. 12-16, 1999.
- BIGAL, M. E. et al. Prevalência e impacto da migrânea em funcionários do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. **Arquivo de Neuro-Psiquiatria**, Ribeirão Preto, v. 58, n. 2B, p. 431-436, 2000.
- BRAGA, P. C. V. et al. Ocorrência e prejuízos da cefaléia em estudantes universitárias de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 138-144, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Acolhimento à demanda espontânea: queixas mais comuns na Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
- CATHARINO, A. M. da S. et al. Cefaléia: prevalência e relação com o desempenho escolar de estudantes de medicina. **Migrêneas & Cefaléias**, v. 10, n. 2, p. 46-50, 2007.
- COELHO, M. E. V. X. et al. Aspectos epidemiológicos da cefaleia na infância e adolescência. **Migrêneas e Cefaleias**, v. 8, n. 2, p. 36-38, 2005.

FALAVIGNA, A. et al. Prevalence and impact of headache in undergraduate students in Southern Brazil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 68, n. 6, p. 873–7, 2010.

FERRI-DE-BARROS, J. E. et al. Headache among medical and psychology students. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 69, n. 3, p. 502–8, 2011.

FLORES, A. M. N.; COSTA JUNIOR, Á. L. O manejo psicológico da dor de cabeça tensional. **Psicologia, Ciência E Profissão**, Brasília, v. 24, n. 3, p. 24-33, 2004.

GOMES, M. B. et al. Limiar de dor à pressão em pacientes com cefaléia tensional e disfunção temporomandibular. **Ciência Odontológica Brasileira**, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 84-91, 2006.

INEP, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo da Educação Superior: Relatórios Técnicos**. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/web/censo-da-educacao-superior/resumos-tecnicos>>. Acesso em: 25 jul. 2016.

LOPES, D. C. P.; FÜHRER, F. M-E. C.; AGUIAR, P. M. C. Cefaleia e qualidade de vida na graduação de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, Salvador, v. 19, n. 2, p. 84-95, 2015.

MASCELLA, V. et al. Stress, sintomas de ansiedade e depressão em mulheres com dor de cabeça. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 34, n. 87, p. 407-428, 2014.

MENON, B.; KINNERA, N. Prevalence and characteristics of migraine in medical students and its impact on their daily activities. **Annals of Indian Academy of Neurology**, v. 16, n. 2, p. 221-5, 2013.

MONTEIRO, J. M. P. Cefaléias primárias: causas e conseqüências. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, Lisboa, v. 22, p. 455-459, 2006.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 6-7, 2007.

SANTOS, L. A. S; SANDIN, G. R.; SAKAE, T. M. Associação de cefaleia e ansiedade em estudantes de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. **Revista da AMRIGS – Associação Médica do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 54, n. 3, p. 288-293, 2010.

SILVA, M. A. P. F.; PINHEIRO, A. M. A enxaqueca no adulto sob o olhar da psicologia do desenvolvimento humano e saúde. In: SEMANA DE HUMANIDADES, 17., 2009, Rio Grande do Norte. **Anais...** Rio Grande do Norte: UFRN, 2009.

SPECIALI, J. G. Classificação das cefaléias. **Medicina - Ribeirão Preto**, Ribeirão Preto, v. 30, p. 421-427, 1997.

ULRICH, V. et al. A comparison of tension-type headache in migraineurs: a population based study. **Pain**, v. 67, n. 2-3, p. 501-6, 1996.